

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большеполянская основная общеобразовательная школа»  
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» руководитель МО <u>Бикмухамедова С.В.</u> Протокол № <u>1</u> «<u>25</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР <u>Грунина Е.В.</u> «<u>29</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <u>Павлова Л.В.</u> Приказ № <u>63</u> От «<u>01</u>» <u>09</u> 2021 год</p> 
--	--	--

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету  
«Физическая культура»  
Для 3 класса

Календарно-тематическое планирование составил:

учитель физической культуры

Бурдова Д.Е.

2021 г.

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Дата проведения
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Дыхание при ходьбе и беге.	
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Контроль за состоянием организма по ЧСС.	
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	
4	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	
5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	
6	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	
7	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	
8	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	
<b>Подвижные игры 10 часов</b>		
9	Правила составления комплексов ОРУ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
10	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11	Правила составления комплексов ОРУ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	

12	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	
13	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	
14	«Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	
15	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
16	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
17	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
18	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>Гимнастика 12 часов</b>		
19	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	
20	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	
21	Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	
22	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	
23	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
24	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
25	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Подвижная игра «Космонавты».	
26	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	

27	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	
28	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	
29	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	
30	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	
<b>Лыжная подготовка 14 часов</b>		
31	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м.	
32	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Дыхание при беге на лыжах	
33	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Игры и развлечения в зимнее время года	
34	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	
35	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	
36	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	
37	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.	
38	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось; спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	
39	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	
40	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне.	
41	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	

42	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.	
43	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м. ВФСК «ГТО»: лыжные гонки в комплексе	
44	Подъем «получелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	
<b>Подвижные игры на основе спортивных игр</b>		
<b>Баскетбол 9 часов</b>		
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. ТБ на баскетболе.	
46	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. ТБ на баскетболе.	
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	
49	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
50	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	
51	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	
52	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	
53	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
<b>Бадминтон 4 часа Мини – футбол 4 часа</b>		
54	ТБ на занятиях. Основные термины и понятия в бадминтоне. История и движения бадминтона. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с воланом. Игра по упрощенным правилам.	
55	Упражнения ОФП. Передвижение легким бегом по периметру площадки лицом к сетке. Учебная игра. Влияние физических упражнений на осанку.	
56	Работа кистью на вытянутой вперед руке вверх-вниз, вправо-влево. Верхние и нижние удары по волану. Парная работа	

	(подача-удар). Учебная игра.	
57	Верхние и нижние удары по волану. Парная работа (подача-удар). Упражнения ОФП. Учебная игра.	
58	Футбол. Инструктаж по ТБ. Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Учебная игра.	
59	Обучение техники ведения мяча. Ведение мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости. Учебная игра.	
60	Обучение техники ведения мяча. Передача мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости. Учебная игра.	
61	Обучение техники ударов по воротам и передачи мяча. Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Развитие выносливости. Учебная игра.	
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>		
62	Игры и развлечения в летнее время года. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	
63	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	
64	Бег на результат 60м.. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	
65	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	
67	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	
68	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила поведения на летних каникулах.	
69	Повторение пройденного материала.	
70	Подведение итогов за учебный год.	